الهـــــدف...

⇦ الخطوة الأولى :

الحصول على المركز (الأول أو الثاني) في السنة الأولى .

⇦ الخطوة الثانية :

الحصول على المركز (الأول) في السنة الثانية .

⇦ الخطوة الثالثة :

الحصول على المركز (الأول) في السنة الثالثة .

⇦ الخطوة الرابعة :

الحصول على المركز (الأول) في السنة الرابعة .

⇦ الخطوة الخامسة :

الحصول على (الدراسات العليا) ، وتخطيها بأسرع وقت ممكن .

⇦ الخطوة السادسة :

الحصول على درجة (الماجستير) ، بتقدير امتياز مع مرتبة الشرف .

⇦ الخطوة السابعة :

الحصول على درجة (الدكتـوارة) ، بتقدير امتياز مع مرتبة الشرف .

⇦ الخطوة الثامنة :

**القدرة على ممارسة هذه الأمور بطلاقـة بعد إتقانـها ...
(اللغـة الإنجليزية) ، (أسلوب كونغ فو أو دفاع عن النفس) .**

**حياتك لـها هدف : فلا تفعل أي شيءٍ يـهدد هذا الـهدف ،
وليكن خوفـك من الفشـل والفقـر والمـهانـة ...
أشد من رغبتك في النجاح والغنى والكرامة .**

الأصل الأول : طاعة الله عز وجل ...

- قال الله عز وجل : (يا أيها الذين امنوا إن تنصروا الله ينصركم ويثبت أقدامكم) ،
وقال نبيه صلى الله عليه وسلم : (تعرف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة) .

- لذلك اقبل على الله تعالى ، واشكره على توفيقه إياك في السنين الماضية ، واسأله أن يتم نعمته عليك في هذه السنة ، واجمع بين الخوف والرجاء ، وأحســن الظن به ، وثــق في كرمه ، واخبره بذلك .
و احرص على أن تكون قريباً من طاعته ، بعيدا عن معصيته ، بينك وبينه ودٌ متين لا ينقطع أبدا ، كل ذلك لأن التوفيق منه لا من أحد غيره ، الفضل له لا لذكائك أو اجتهادك ، فأنت لا تستطيع أن تحرك ساكنا إلا بأمره، وكما قيل : " لنا مليك محسن إلينا ، من نحن لولا فضله علينا " ، خاصة وأنك بعد كل معصية تقع فيها : تعود وتسأل الله المغفـرة ، فابتعد عنها مسبقا .

- اعلم أنه إذا تم تنقية وسائل الإدراك : سيظهر للإنسان كل شيء كما هو ...
ووسائل الإدراك لديك هي الجوارح ، وعلى رأسها العقل ؛ والتنقية لهذه الوسائل لا تكون إلا بشكر الله عليها ، ثم استخدامها في مكانها الصحيح ، مع طاعة الله عامة .

الأصل الثاني : استغلال كل دقيقة ...

- يجب أن تحافظ على كل دقيقه في يومك ، يجب أن تستغل كل لحظه في المذاكرة وفقط .
وضع نصب عينيك أن وقتك هو عمرك ، فاستغله بكل طاقتك ولا تضيعه ، فإنك لا تدري متى ينتهي وتموت .
واعلم أن العظمـاء ما حققوا شيئاً إلا بمحافظتهم على الوقت ، أما أنت : فللأسف ، كم من الدقائق والساعات قد ضيعتها ، وفي النهاية : ما الذي استفدته ؟ ، لا شيء !!! ، بل أنت الآن تنـدم على ما فات وتتمنى أن لو عادت تلك دقائق حتى تحسن استغلالها ، لذلك : سخر كل لحظة لأجل هدفـك ، ولا تكرر الخطأ مرة أخرى .

- اعلم بأن لديك وقت محدد لتحقق فيه هدفك : هو عبارة عن (1440 دقيقة) في اليوم الواحد ...
واعلم أن الناس قد يتفاضلون في كل شيءٍ ، لكنهم يتساوون في هذا الدقائق ، وعلى قدر استغلالهم لها واستفادتهم منها تكون قيمتهم ، لذلك : لا تضيع لحظة واحدة بحجة أن الوقت ما زال طويـــلاً ، لأن تلك اللحظة جزء من قيمتك ، ولا تسمح لأي أحد مهما كان أن يسلبها منك ، كن قوياً صارمـــا .

✫ وراعي هذه الأمور جيده ...

1. يجب عليك قبل المذاكرة أن تغلق (التلفاز ـ الراديو ـ الهاتف ـ وسائل التواصل الاجتماعي) ، وابتعـد عنها قدر الإمكان ، واحذر من أن تقترب منها بحجه أن تصنع صوتاً يشجعك على المذاكرة ، أو يبعث الحماس بداخلك ، فكل ذلك لا قيمه له ، وهو من الأمور الخادعة التي قد وقعت فيها سابقا .

2. لا تضيع الدقائق في التلخيص المكرر أو المزخرف ، فقط : اكتب بســـرعة وانهى الأمر ، ولا تعيد الكتابة مرة أخرى لأجل أنك أخطأت في كتابة كلمة أو جملة ، فلا تسعى للكمال في كل شيء : لأن ذلك لا يمكن حدوثه ، كما أنه يستنفذ وقتك وجهدك ، ويصيبك بالخيبة والأرق ، لذلك : ركـز على الجوهر ولا تقف مع الجزئيات .

3. احذر من أحلام اليقظة : فهي من أقوي الأمـــور التي تسرق الوقت ، وبطريقه غير ملحوظة ، لذلك : يجب أن تسيطر على ذهنك ودرجه تركيزك وتحكمك في نفسك ، واعلم أن القـوة الذهنية هي القدرة على التحكم والسيطرة على : العواطف ، السلوك ، الأفكـار ...، كن قوياً يا عزيزي .

4. كن قادرا على قـول (لا) ، وإياك أن تستجيب دائماً لرغبات الآخرين خوفا على حزنـهم ، لأنك إن فعلت : ستخسر وقتك ، ستخسر جهـدك ، ستخسر قوة شخصيتك ، خاصة أن قولك (لا) ليس عيبا ، بل العيب هـو ألا يقدر أحد ظروفك ، فلا تكن كريماً مع أصدقائك لدرجة تنسيك نفسك وتضيع وقتك وجهدك وتدمر هدفك .

5. إذا عرضت لك فكـرة خارجية أو مشكله مفاجأة : فلا تقطع المذاكـرة منصرفاً إليها ، بل اكتبها في ورقــة خارجية ، وفي وقت الأكل أو الفراغ أو نحوه : فكر فيها كيف شئت ، لكن أهم شيء : لا تقطع المذاكرة أبداً .

الأصل الثالث : الالتزام بالجـدول ...

1. يجب أن تسير على جدول محددٍ ومنظمٍ ولا تخالفه أبدا ، بل كن متمتعاً بدافع الجديـة أثناء تنفيذه ، كن قوياً صارماً غير متكاسلٍ أو مستسلمٍ للأهـــواء ، وإياك أن تسير من غير جدولٍ بحجة أن المواد قليلة والأمر لا يحتاج لوضع الجدل ... لا ، بل ضع جدولاً وسر عليه .

2. يجب أن يكون الجدول مرناً ، حتى تستطيع إضافة التعديلات والتغييرات إذا لزم الأمر ، فمثلاً : قم بترك ساعة فارغة لا عمل فيها ، تستطيع استغلالها في ضبط الجدول إذا ظهر لك أمرا طارئـــاً كتعب أو زيارة مفاجئة ونحو ذلك ، حتى لا يحدث اضطراب في جدول مذاكـرتك .

3. مراجعــه الجدول أسبوعياً لترى كيف تسير الأمور ، وهل أنت على الطريق الصحيح أم أن هناك شيء يحتاج إلى ضبط وتعديل ، وإذا وجد هذا الشيء : فقم به على أكمل وجه وبصورة مدروسة .

4. لا تكثر من التخطيط والزخرفة الزائفة ناسيا البدء الفعلي بتنفيذ ما خططته ...
لأنه إذا كان التخطيط مهماً : فإن التطبيق هو الشيء الأهـم ، فانطلق في طريقك ، واعلم بأنك إن لم تبدأ : ستصاب بالإحباط مهما كانت درجات الإتقان والجمال والتخطيط التي قام عليها جدولك .

✰ يجب أن تراعي هذه الأمور ...

- تحديد الأولويات ، فلتكن قاعدة عملك : (الأهم فالمهم) ، وإذا كانت أمامك ثلاث محاضرات ، ودرجة صعوبتهم كالتالي : 70% - 80% - 90% ، يجب أن تبدأ بالأصعب لأن الذهـن في بدايته عمله يكون نشيطاً ، أو من الممكن أن تجعل لهذه الأشياء الصعبة أفضـل الأوقـات من ليلك أو نـهارك .

- لا تؤجــل عمل اليوم إلى الغد ؛ فكل يومٍ له عمل ، فإن لم تستطع : فلا يمر أسبـــوع إلا وقد أنـهيت كل ما أخذته فيه من محاضراتٍ وتلخيصاتٍ ونحو ذلك ، حتى يكون مع الأسبوع الجديد بداية جديدة .

- إعمد قبل النوم إلى كتابة ورقـة تحتوي على المهام المطلوب أدائها في اليوم التالي ، ولا شك بأن هذه الورقة ستكون منسوخة من الجدول الرئيسي ، ولا تنسى أن تضع إشـارة أمام كل عمل تنـهيه : لأن ذلك سيشعرك بالرضا والتفـــاؤل ، وسيبعث بداخلك العزم والإرادة على الإنجاز أكثر وأكثر .

حافظ على هذه الأصول الثلاثة وتمسك بها ، وإياك أن تتبع هـواك : فإنك إن فعلت خسرت .

قبل المذاكــرة ...

1. صل لله ركعتين ، وابتهل له في سجودك : راجياً إياه أن يوفقك ويتم عليك نعمته .

2. اجلس على المكتب والكرسي ، ولا تذاكر على غير ذلك إلا في أوقات معينة .

3. احرص على توفير هذه الأمور :-

- جوده الإضاءة والتهوية . - نظافه المكان وترتيبه . - هدوء المكان .

- أن يكون على المكتب كل ما ستحتاج إليه من أقلام وأوراق ونحو ذلك .

- أن لا يكون على المكتب سوى المادة التي تذاكرها ، بالإضافه إلى مستلزماتها .

✫ بالنسبه لمسألة الهدوء التام ...

- يجب عليك قبل المذاكرة أن تغلق (التلفاز ـ الراديو ـ الهاتف ـ وسائل التواصل الاجتماعي) .

- أخبر الأهل بأنك ستذاكر ، ولا تريد إزعاجا من أي نوع مهما كان الأمـر .

كيفية المذاكــرة ...

1. إقرأ الدرس للمرة الأولى : قراءة عابره دون التركيز على شيء ، حتى تتعرف على ما في المادة .

2. إقرأ الدرس للمرة الثانية : مع تقسيمه إلى عناوين رئيسية ، واستخراج أهـــم النقاط وإظهارها ، مع وضـع الأسئلة الجانبية ، بالإضافة إلى تهيئـة الهامش : وذلك بإضافة الزوائـد ، ونحو هذا .

3. إقرأ الدرس للمرة الثالثة : مع المذاكرة الفعلية ، وذلك بحفظ ما ينبغي حفظه ، كالتعريفات والأقوال والتراجم ، بالإضافه إلى ضبط الدرس في الذهن : عن طريق التكــرار ورسم الأشجار ، لكن اجعل هذه الخطوة بعد فتره من الخطوتين السابقتين ، حتى تختمــر المعلومات في الذهن ، فمثلاً : إقرأ الدرس ثم انتقل إلى درس آخر ، ثم بعد ذلك ترجع إلى الأول ، ثم للدرس الثاني ...، ونفس الأمر بالنسبة للمواد .

✫ ضع نصب عينيك هذه الأمور :-

- يجب أن تكون فترة المذاكرة بمعدل (50 : 90) دقيقه متواصلة ، يفصل بينها عشر دقائق راحة ، وقد تأخذ لنفسك في منتصف اليوم ما يسمى باستراحة الغداء ، لمدة 20 دقيقة ، تستعيد فيها النشاط والحماس والطاقة ، وقد تجعل هذه الاستراحة بعد كل 4 ساعات مذاكرة ، أهم شيء : كن ذكياً في استثمــــــار كل ثانية من وقتك .

- من الممكن استخدام " 1 / 2 " في عمليه التحضير التي تكون قبل الذهاب للكلية ، وبذلك تكون قد وفــرت الوقت والجهد ، لأنك حينما تعود وتذاكر : ستعمد إلى تنفيذ الخطوة الثالثة ، وبعدما اختمرت المعلومات أيضـاً .

- يجب أن تكون سريعــــا في مذاكرتك : فلا تستغرق الصفحة منك وقتاً طويلاً ، بل اعمد إلى أن تكون سرعتك في المذاكرة بمعدل (25: 40) صفحه في الساعة ، مع ضرورة الحفاظ على التركيز والاستيعاب قدر الإمكان .

- استخدم حواسك كلها أثناء المذاكرة وتفاعل معها : استخدم صوت العالي وامسك بالورقة والقلم ، مع التحرك في الغرفة أو تغيير وضعيه الجسد ، كل ذلك حتى تضفي روح الحماس والنشاط ، فتتمكن من إكمال المهمة ، ولكن : تجنب المذاكرة على السرير لفترة طويلة ، فذلك يصيب بالخمول والأرق .

- اعمد إلى وضع الساعة بجانبك أثناء المذاكرة : فهذا يجعلك قادراً على معرفة الوقت الذي تستغرقه كل ماده وكل درس ، وهذه المعرفة تفيدك في أمرين ...
1. تنظيم الجدول أثناء وضعه : حيث ستضع كل مادة في المكان المناسب لها ، وستعطيها وقتها كامـــلاً .
2. إذهاب القلق : فعندما تشعر أن هناك مادة ليست متقنه ، تستطيع أن تذهب الخوف حين تعلم بأن هـذه المادة مهما كان حجمها لا تستغرق منك إلا وقتاً معيناً ، أي بإمكانك أن تنتهي منها خلال أيام قليلة وفقط .

- اعمد إلى أن تجعل بجانبك ورقتين أثناء المذاكرة : واحده تستخدم كمسوده والأخرى تستعمل كتلخيص ...
بالنسبه للمسودة : سيكون بها أهم النقاط والمحفوظات والمؤلفات والتواريخ .
وبالنسبة للتلخيص : سيكون بها تلك الأجزاء التي تحتاج إلى إعادة تنظيــــم .

- حاول أن تلصق في آخر كل درس ورقة متضمنة لأهم النقاط فيه ، ومحتوية على العناوين الصغيرة والكبيرة ، هذه الورقة بمثابة الفهرس للدرس ، فيتجمع لديك على آخر السنة : فهرس عـــام لكل مادة يبين لك كل شيء ... لأنك قد تذاكر الموضوع دون أن تعرف العنوان الذي يقع تحته هذا الموضوع ، أو الجزئيـــات المهمة التي به .

بعد المذاكـــرة (المراجعة) ...

1. يجب عليك أن تتبع في هذه المسألة جدولاً ، ولا تخالفه مهما حدث : لأنه سيبين لك كيفية مراجعة كـل مادة ، وما هو الوقت المناسب والمطلوب لفعل ذلك ، واعمد إلى أن تنتهي من مراجعة المواد كلها في فترة 7 أيـام .

2. أثناء المراجعة : درس المادة لشخص من خيالك ، وكأنك دكتور يقف بين طلابه ، لأن ذلك سيقوي ثقتك بنفسك ، ويضفي روح الحماس والنشاط ، كما أنك ستتعرف على النقاط الصعبة في كل مـــادة .

3. حاول أن تدمج بين الإتقان والسرعة قدر الإمكان ، بحيث يكون معدل المراجعة في الساعة الواحدة (40 : 60) ورقة ، واستعن على ذلك بما يلي ...
- مسألة التلخيصات الخاصة بكل درس : والتي تحتوي على الفهرســة العامة للمادة ، وكذلك أهم النقاط بهـا .
- العلم بأنه لا يشترط أن درجة الإتقان في كل مرة من مرات المراجعة بنسبة 100% ، ولا حتى بنسبة 90% ، لأنك ستراجعها مرة أخرى خلال الأسبوع القادم والذي يليه ، لذلك : أنت الآن في مرحلة استذكـــــار وفقط .

4. اجعل يومك يتضمن المذاكرة لمادة أو جزئية ، ولا تستنفذه كله في التنسيق أو التفريغ ، وذلك لأمرين ...
- حتى لا تكون المدة بين المراجعة الأولى والثاني طويلة ، ولا شك أن هذا يؤثر على درجة تذكرك لـها .
- حتى تجد ما تفعله أثناء الخمول أو الملل ، وذلك حين تقوم بتغيير النشاط من المذاكرة لأمر آخــر .

5. اجعل المراجعة في كل مرة تشتمل على أمرٍ جديد : فإذا أردت مثلاً أن ترجع مادة الفقه ؛ ففي المرة الأولى قـم بإتقان النصف الأول من حيث المذاكرة ، واستنفذ جهدك في ذلك ، ثم اقرأ النصف الثاني قراءة بإتقان وتركيز أقل من الأول ، ثم في المرة الثانية افعل العكس ، وفي المرة الثالثة خصص النصف الأول بالإتقــان من حيث التلخيص والتنسيق ، مع القراءة للنصف الثاني بإتقان وتركيز أقل من الأول ، وفي المرة الرابعة افعل العكس ... ، وهكذا . لكن لا تجعل المراجعة في كل مرة بالطريقة التقليدية ؛ لأن ذلك يجعل النقاط الضعيفة تظل كما هي ، بالإضافة إلى أن الجهد مستنفذ في كل مرة فيما استنفذ فيه في المرة الأولى ... ، وبالمناسبة : هذا هو الإبــداع في المراجعة .

6. اعمل على مادة واحدة وفقط ، فلا تراجع أكثر من مادتين معاً : ولا تترك المادة إلا بعد إتقانها وضبطها ... واحذر من أن تكتب ورقة بالصعاب التي في كل مادة ثم تركن هذه الورقة ، بل اقض عليها مرة واحدة .

مسألة (الحفظ) ...

اهتم كثيراً بهذه المسألة ، واجعل لها أفضل الأوقات في يومك ، لأنك مهما بلغت من الذكاء : فأنت في الامتحان بحاجة إلى الحفظ بنسبة كبيره جداً ، لذلك : راعى هذه الأمور جيداً ...

- **اجعل وقت حفظك : قبل وبعد الاستيقاظ من النوم ، مع اغتنام لحظات السحر في تثبيت الحفظ .**
- **قبل أن تجلس لأجل الحفظ : قم وصل لله ركعتين ، تسأله أن يمدك بسرعة الفهم والحفظ .**
- **اهتم بنظافة المكان وترتيبه وتنظيمه : فهذا يعين على الهدوء الذهني ويقوي الإستيعاب .**
- **قم بالتكرار والمراجعة المستمرة : لأن هذا يعمل على ترسيخ المعلومة في الذهن .**
- **استخدم المختصرات : وذلك من خلال إنشاء جملة تجمع تحتها العديد من الأمور .**
- **قم بترقيم المعلومة وترتيبها وتنظيمها : حتى يستقبلها الذهن مرتبة فتستقر فيه .**
- **استخدم جوارحك كلها : فزيادة التفاعل مع المعلومة سبب قوي لتذكرها .**
- **بالنسبة للأقوال : اعلم أنه لا يشترط حفظ القول بحروفه وألفاظه ، بل يكفي أن تعرف محتواها وتفهمه جيداً ، ثم تصيغها بصورة عربية فصيحة ، مع النسبة الصحيحة للقائل ، لكن هذا ليس إلا في الصعب أو الطويل .**

مسألة (النوم) ...

- تعكس القدرة على النوم لفترة قصيرة ، والعمل بجهد مضني لفترة طويلة : جزء من الأسطورة التي ينسجها العظماء حول أنفسهم ، خاصة حين تعلم أن النوم ما أطال النوم عمراً ، ولا قصر في الأعمار طول السهر .
لذلك : لا تلتفت للتعب أبدا ، واعلم أن العمر سيمضي ، وتحكم في نفسك ، وسر على الدرب حتى تصل ...
واعلم أنك إن جعلت نومك قصيراً : فإن هذا سوف يعطيك الفرصة لتفعل أشياء عديدة في يومك ،
وستجد حياتك حافلة بالإنجازات الرائعة والمتعددة ، وسترى نفسك متفائلاً مستشعراً النجاح .

- اعلم أن النوم يبدأ وقته من حين تضع جسدك على السرير وتطفئ النور ، وصفي ذهنك من كل شيء ،
واضبط عقلك على أن المنبه إذا رن : فيجب أن تستيقظ لتكمل ما يقربك من هدفك ، لا أن تنام مرة أخرى .
واحذر أن تعتمد على منبه واحد ؛ بل عدد ، حتى إذا تعطل أحدهما أو قمت بعمل الغفوة له : نبهك الآخر .

- لذلك : لابد أن تكون صارماً نومك ، فلا ينبغي أن يزيد عن خمس ساعات في اليوم والليلة ، مهما كانت الظروف ، وإذا حدث وزاد عن ذلك القدر : فتعامل مع تلك الزيادة كدين يجب عليك سداده على مر الأيام والليالي ، وإن استطعت في يومٍ أن تقلل نومك عن تلك الخمس ساعات : فافعل واحمد الله ، وإلا فالتزم .

✯ إذا هجم النوم عليك بصورة مفاجئة : فأمامك 10 دقائق لتفعل أحد هذه الأمور ...
- الوضوء ثم صلاة ركعتين : تسأل الله فيهما العون والمدد .
- المشي أو الرياضة البدنية غير المرهقة . - تشغيل الراديو أو التلفاز أو مضغ اللبان .
- ضع بجانبك رائحة عطر الليمون أو النعناع ، تستنشقهما كل فترة ، لأن ذلك يعمل على تنبيه الذهن .

الكلية والمحاضرات ...

1. احضر مبكراً واجلس في الأمام : فإن الجلوس في الأمام أفضل من حيث السكون والاستماع ، ولا تطلب من أحد أن يحجز لك أو يساعدك ، بل اعتمد على نفسك ، ولا تتهاون في هذا الأمر .

2. اعمد إلى تحضير المحاضرات قبل الذهاب إلى الكلية : لأن هذا سيوفر عليك الجهد أثناء المحاضرة ... إذ ستعرف ما الذي تكتبه والذي لا تكتبه ، بالإضافة إلى أنه سيعينك على الإستيعاب بصورة سريعة ، وهذا بلا شكٍ سيفيدك كثيراً في المذاكرة ، لذلك : لا تتهاون بهذا الأمر ، واجعل له وقتاً محدداً ...
وإن كنت ستكتفي بتفريغ المحاضرة في البيت : فاعمد إلى تحضيرها قبل سماعها ومذاكرتها .

3. بالنسبة للوقت الذي يهدر في الكلية وفي المواصلات : استغله في مراجعة القرءان أو في الاستغفار ... ، ولا تتكاسل في هذا الأمر أو تتهاون بهذا الوقت ، فالساعة بجانب أختها تجلب لك يوما ، وإياك أن تسمح لأي أحدٍ أن يسرق منك هذا الوقت ، ويجب أن تعلم أن من معك لا يحبك ، هو فقط يقترب منك لأنك عظيم في نظره .

4. انتبه مع الدكتور ، وتفاعل معه في صمت : لأن ذلك سيوفر لك جهداً قد تبذله في البيت لأجل المذاكرة ، كما أنك استفدت وقتك فلم تضيعه ، وقد تسمع من الدكتور كلمة أو معلومة أو إشارة أو سؤال يفيدك عند الإمتحان ، كما حدث في مسألة الهامش : حين لفت الدكتور إليها الأنظار بصورة غامضة ، وإذا قال في في المحاضرة : هذا سؤال مهم ، أو هذه نقطة مهمة ، فلا تتركها حتى تدونها في ورقة وتجاوب عليها .

- لذلك : كن شخصية غامضة ، فلا تقترب من الآخرين ، بل ابعد عنهم قدر الإمكان ، ولا تسمح أبداً لأي لأحد أن يقترب منك بصورة كبيرة ؛ تؤثر على وقتك وصفاء ذهنك ، لا تكن ضعيفاً أو عاجزاً ، كن قوياً .

كيفية التعامل مع الملل أو الخمول ...

- من الممكن التغلب على هذه الأمور من خلال تغيير النشاط : بأن تنتقل من المذاكرة إلى تلخيص درس معين أو رسم شبكة له أو حتى تفريغ محاضرة ، ولكن لابد من امتلاك قائمة بتلك الدروس التي ينبغي أن تلخص ، وهذه المحاضرات التي ينبغي أن تفرغ ، حتى لا يكون عملك بصورة عشوائية ، فيحدث اضطراب في جدولك .
- ومن الممكن أن تقوم وتغتسل ، أو تتوضأ وتصلي لله ركعتين تسأله فيهما العون ، أو تقوم وتتمشى قليلاً أو تلعب رياضة أو تغيير وضعية مذاكرتك ومكانها ، أو أي شيء آخر تراه مناسبا ، لكن لا تستلم مهما حدث ، واعلم أن هذه الأمور لا ينبغي أن تطول ؛ فليس أمامك سوى 15 دقيقة حتى تستعيد نشاطك ... ، كن قوياً .

كيفية التعامل مع المواد والمعلومات الصعبة ...

- يجب أن تعلم أن القلق والخوف لن يقدما لك شيئاً سوى التأخر والبطء ، لذلك : قم بمذاكرة المادة كاملة وبتركيز خفيف ، حتى تمتلك نظرة عامة على المنهج ، وما هي تلك النقاط الصعبة ، وتلك التى تحتاج إلى تكرار ، بالإضافة إلى ترتيب الأفكـــار المتناثرة ، ثم بعد ذلك : خصص لها وقتاً في جدولك ، بحيث تنتهي منها في غضون أسبوع واحد ، مستعيناً بتلك التلخيصات الخاصة بالمادة ، والتى تحتوي على أهم النقاط ، واستعن أيضاً بمسألة تحديد الوقت لكل درس ولكل مادة ، حين كنت تضع الساعة بجانبك أثناء المذاكـرة .

- اعلم أن التحصيل مسألة تراكميه : فإذا وجدت نفسك لا تحصل شيئاً فلا تتوقف أبـداً ، بل استمـر واصبـر ولا تستعجل النجاح ، لأنه إذا كان تحصيلك اليوم بمقدار 5 % ، فإنه في غضون أيـام قليلة سيصير 25% ، وهكذا حتى تصل لمرحلة تشعر فيها بأن المادة قد انفجرت في ذهنك ، وأصبحت متقنـاً لها متمكنا منها .

- إذا قابلك درسٌ صعب يتضمن معلومات ثقيلة ومرهقة للذهن ، سواء من حيث الحفظ أو الإستيعاب ، فاعمد إلى دراسته قبل النوم ، بعد أن تصلي لله ركعتين سائـــلاً إياه العون ، ثم نـم كما تفعل كل ليلة ، وأول شيء تفعله بعد الاستيقاظ من النوم : قـراءة هذا الدرس بتركيز خفيف ، دون قلقٍ أو توتر ، وكأنك تراجع شيئاً ما ، ودعه وسر في طريقك ، ثم ضمه لمادته حسب موقعهـا في جـــدولك .

يـوم الجمعـة (أفضـل أيامـك) ...

1. محاسبة النفس : عن طريق النظر إلى الإنجـاز الأسبوعي ، ومقارنته بالفائت ، وهل هناك تقدم أم تأخـر ، إذ لابد أن يكون أمرك في تقدم دائماً ، من 80% إلى 90% ، لأن طريق النجاح : ليس مقارنة نفسك بأحدهم ثم الانتصار عليه ، بل مقارنـة الأمس باليوم ، والوصول إلى أعلى درجة من التطوير والرقي والتقـــــــدم .
ويترتب على هذا الأمر : إكمال أي نقص وجبر أي كسر ، سواء كان ذلك في ...
- المـواد من حيث المذاكرة أو الاستيعاب أو التلخيص أو سماع المحاضرات وتفريغها .
- الجدول من حيث التعديل لبعض النقاط فيه ، أو تغيره كله ووضع جدول آخــر مكانه .

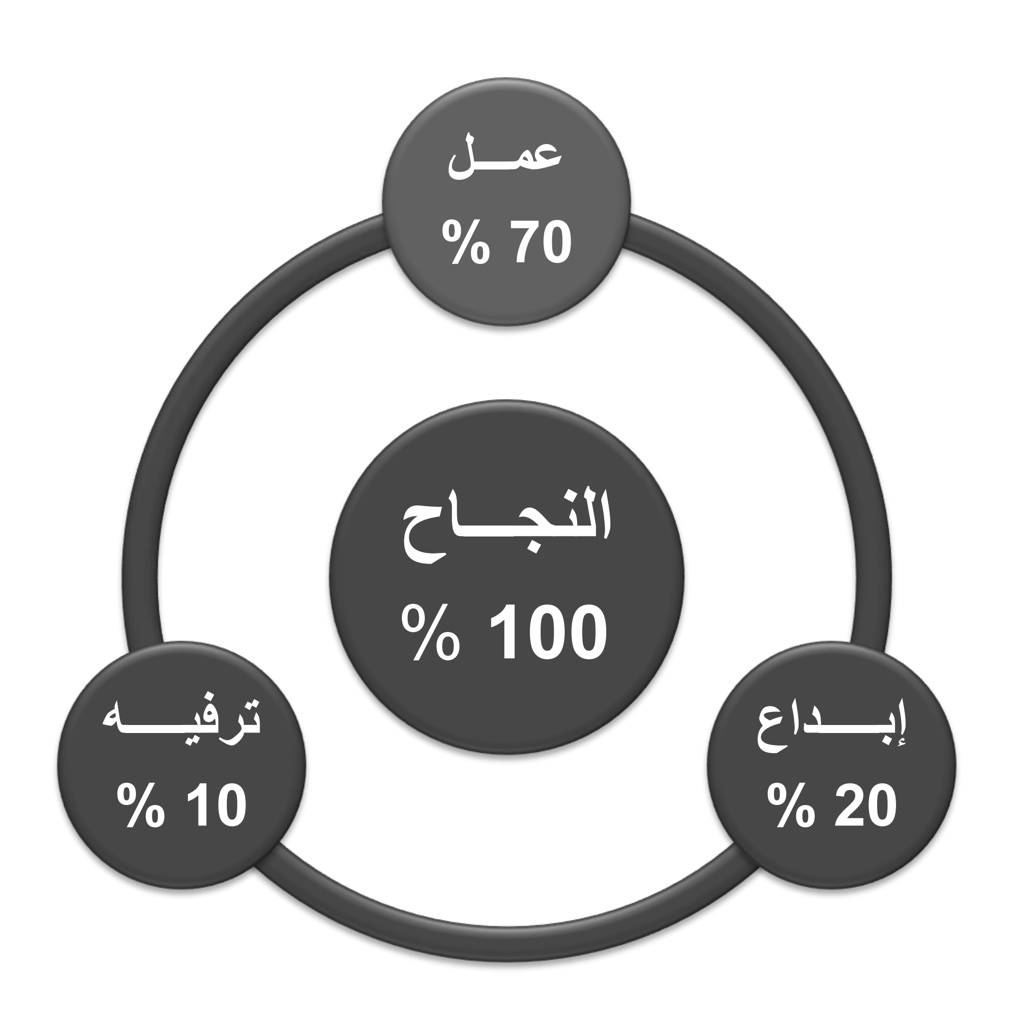
2. تعزيز الثقة بالنفس ومعالجة الخوف ، وذلك عن طريق أمرين ...
- النظر إلى الإنجـاز الأسبوعي ، لأنك كلما رأيت نفسك في تقـــدم : كلما ذهب خوفك وقلقك .
- عرض جميع المواد أمامك ، وبجانب كل مادة : مقدارها من الوقت الذي تستغرقــه في مذاكرتها ، ثم تعامل مع كل مادة على حدة ، ممحصاً إياها بدقة ، قادراً على معرفة أي دروسها سهل وأيها صعب ، أي دروسها قد تم إتقانه وأيها ما زال في حاجة إلى المراجعة مـرة أخرى ، ثم قم بوضع جدول لهذه النقـاط الصعبة ، بحيث يتم الإنتهاء منها على مدار الأسبـوع الجديد ، وبهذا : لا يأتي الأسبوع الجديد إلا وكل شيءٍ قد تم وانتهي ، فلا يوجد صعاب أو رواسب قديمة ، أي أنك تمتلك بداية نقية مع كل أسبوع جديد .

3. اللهو واللعب : وذلك بأن تعطي لنفسك الفرصة لتتذوق المتعة والسرور ، فتستعيد الحماس والنشاط

مرة أخرى ، فمثـلاً : تذهب لتتناول العشاء خارجاً ، أو تجلس مع صديق لك ، أو تقوم بسماع فيلم ... ، المهم في هذه المسألة : أن تفعل شيئاً جديداً ، يجعلك تخرج من روتين الحياة اليومي .

4. لا تنسى أن تجلس مع نفسك ساعـــة ، تغمض عينيك وتتخيل مستقبلك المشرق : تتخيل تلك الحياة التي تتمناها وتريد أن تحيا بها ، وقل لنفسك : إن شاء الله سأنتصر في هذه الحرب وسأصل لما أريـد ، وبعد أن تفعل كل ذلك : اتخذ لنفسك دقائــق ، تبكي فيها خوفاً من الفشل ، ثم تضحك ثقــة في النجاح .

5. من الممكن أن تخصص هذا اليوم كله لله تعالى : فتقوم بين يدي الله تعالى راكعاً ساجداً أثناء الليل ، وتحرص بالنهار على الدعاء في تلك الساعة التي حث عليها النبي ، ثم بعد ذلك : تحصن نفسك جيداً ، بأن ترقي الـروح والجسد بكتـاب الله وسنـة نبيه ، وتشرب الماء المبارك بهما ، وتمسح الجسد أيضا .



✯ **<u>اجتهد يا عزيزي وابذل كل ما في وسعك وأخرج كل ما لديك من طاقة : حتى تحقق ما تسعى لأجله ...</u>**

اعلم بأن مستوى الجهـد الذي تبذله اليوم يساوي مستوى النتائـج التي تحصل عليها غدا .
اعلم بأن مستوى التعـب الذي تبذله اليوم يساوي مستوى الراحـة التي تحصل عليها غدا .
اعلم بأنه على قدر عملك ستكون قيمتـك ، وأنه لا مستقبل بدون حاضـرٍ خالٍ من أخطاء الماضي ،
وكـن على ثقة من نفسك ، فإن معارك الحياة لا تذهب إلا لهذا الرجل الذي يعتقد بأنه يمكنه الفوز .

ليكن شعارك دائماً : (سأكون اليوم أفضـــل مما كنت عليه أمس ، وأي شيءٍ أو أي شخصٍ يأخذني بعيداً عن أحلامي : فليذهب إلى الجحيم ، وإذا كان يجب أن أقدم التضحيات لأجل ذلك : فعلى الرحب والسعة) ...

ليكن لديك إصرار على التقدم مهما كان التعب الذي يسري في جسدك ، واعلم أن الألم مهما كانت شدته فهو مؤقت ، قد يستمر دقيقه أو ساعة أو حتى سنه ، لكنه في النهاية سيختفي ويحل محله شيء آخر .
لذلك : كن قوياً ولا تستسلم أبدا ، وإياك أن تنسى بأن لحظاتٍ من الألم يمكنها أن تصنع لك حياة من المجد ، وأن القانون ينص على أن النجـاح لن يذهب إلا لهولاء الذين دفعوا مستحقاته ، وبذلوا من أجله كل شيء .

بالمناسبة : يحب أن تعلم جيداً بأنه لا أحد يحبك لأنك تستحق الحب ، ولا أحد يقترب منك لأنك جميـــل ، كل ما في الأمر: أنك عظيم في نظر الآخرين بسبب ما حصلت عليه من درجـــات في السنين الماضية .
اعلم أنك إذا لم تحصل على شيء في هذه السنة : فلن تحصل على أي شيءٍ أبدا إلا إذا كان سيئـــاً ...
لن تجد سوى : الفقـر ، الفشل ، المهانة ، السخرية ، الكراهيـة ، التعب ، الإهمـــال وعدم التقديـر ، فاجتهـــد ، ولا تفكر في أي شيءٍ سوى العمل على تحقيق هدفك ، حتى تمتلك كل ما تتمنى أن تملكه .

<u>الطريق الشاق ذو النتيجة الرائعة ...</u>

الكليـــــــة ⇦ (17 . 9 ... 21 .6)
الدراســـــات ⇦ (21 . 9 ... 23 .6)
الماجستيـــر ⇦ (24 . 0 ... 25 .6)
الدكتـــــوراه ⇦ (26 . 0 ... 27 .6)

✍ كلما كنت قادراً على استغلال وقتك بصورة جيدة : كلما منعت تمدد حياتك المهنية إلى حياتك الشخصية .

✍ إذا رأيت نفسك تتكاسل أو ترغب عن المذاكرة إلى اللهو ، فقف واسألها : هل سأضيع تعب السنين الماضية ، والمستقبل المشرق ، فقط لأجل نزوة قصيرة ؟ ، لا : بل سأجتهـد ولن أسمح للمجد أن يُسرق مني مهما حدث .

✍ قف أمام المرآة يوميا ، وسل نفسك : هل أنا أسير على الطريق الصحيح ؟ ، هل أنا راضٍ عن أدائي ؟ ، وكن صادقاً مع نفسك في الإجابة ، والتي خلالها سترى : هل أنت بحاجة إلى تعديل أم لا .

✍ حافظ قدر الإمكان على صفـاء ذهنك وسكينـة نفسك : كن خفيف المحمل وأنت سائر في طريق هدفك ... لا تفتح الباب على مصراعيه للأفكـار والأفعال الخارجية ، ولا تدع المحيطين بك يستنزفون جهدك ووقتك .

✍ اصنع لنفسك بداية جديدة بوقتٍ جديد إذا فاتتك البداية الأولى ، فلا تندب حظك أو تبكي على اللبن المسكوب ، وليكن شعـارك : (ما لم يدرك كله ، لا يترك كله) ، لأنك إن قضيت وقتك في التذمر مما حدث بالأمس فلن تفعل شيئاً في يومك ، واعلم أن 80% من النجاح يعتمد على البداية فقط ، فاجعلها قوية ، حتى وإن كانت متأخـرة .

✍ إياك أن تغتر أبدا ، أو تتعامل مع الأمور وكأن المركز الأول لك بلا شك ، أو أنك الأفضل ، من الذي أدراك ؟! أليس من الممكن أن يكون منافسيك أكثر منك جهداً وأشد عزما ، أليس من الممكن أنك تعيش في وهـــــم ، استيقظ يا عزيزي ، وابذل من الجهد ما يجعلك تشعر (مجرد شعور) أنهم ما بذلوا نصفه (وليس كله) .

✍ عود نفسك على الصدمات ؛ فالحياة ليست مثالية ، فمهما كانت الظروف المحيطة بك : فلتذهب إلى الجحيم ... واصنع لنفسك فرصـة في كل مـره ، فمثلاً : إذا استيقظت في الليل لأجل المذاكـرة ووجدت الكهربـاء منقطعة : فلا تستسلم للأمر وتنام ، بل شغل الكشاف أو الكلوب ، فإن لم تستطع : فاقض الوقت في الصلاة والاستغفار .

✍ بالنسبة للأكل : لا تكثر منه مهما كان شهياً ، حتى لا تنهك قوتك وتركيزك في الهضم ، ولا تنسى أنه وسيلة وفقط ، ولا تنشغـل بأي شيءٍ أثناء تناوله ؛ فلا تفتح التلفاز مثلاً بحجة انتظار الطعام أو التسلية أو نحو ذلك .

✍ بالنسبة لزيارة الأصدقاء والأقارب : لا تجعل ذلك بصورة عشوائية ، بل له وقت محدد وأماكن محدده ، ولا تجعل أي شيءٍ يعكر مزاجك أبـدا ، فأنت في النهاية لا تهدف إلا للرفاهية .

✍ قبل النوم بساعتين : تناول وجبـة خفيفة ، ثم كوب من النعناع بعدها بساعة ، كل ذلك مع الإبتعاد عن جميع الوسائل الإلكترونية : فهذا يجعلك أكثر هدوءاً واسترخاءًا ، وقادراً على الاستمتاع بالنوم ؛ بصورة صحية مفيدة للعقل والجسد ، وابتعد عن كل الوسائل الإلكترونية : لأن هذا يؤثر على جــودة النوم .
واجعل هذا الوقت كله في مراجعة الأشياء الخفيفة ، أو حفظ المعلومات المهمــــة .

✍ تذكر بأن أية لحظة تمر عليك وأنت جالس على كتابك : فإنما تمر عليك وأنت في طـاعة الله عز وجل ، سواءً كنت تذاكر طلباً للعلم أو طلباً للرزق ، فهل يعقل أن تترك طاعة الرب والحسنات الجارية لأجل نـــزوة قصيرة أو الجلوس مع صديقٍ أو نحو ذلك ، خاصة وأن العمـر يمضي ، وفي لحظة مفاجئة لا تدري عنها أي شيء ؛ سوف تجد نفسك في قبـر مظلمٍ ، بعده إما جنة أبداً أو نـار أبداً ، وكلاً منهما درجات أو دركات ، فانتبه .

✍ في أيام الامتحانات : ضع لنفسك جـدولاً كاملاً ، بحيث يبين لك الذي ستفعله حين ترجع من الامتحان ، هل ستذاكر أم لا ، أو هل ستكتفي بقراءة المادة اليوم ثم مذاكرتها غداً ، وأثنـاء حل الإجابة : اقـرأ الأسئلة أولاً كلها كاملة حتى الآية القرءانية ، وضع تحت كل نقطة تنتهي من حلها خطاً ، أو ارسم حولها مستطيل ، ولا تكسل .